**Что такое калланетика?**

Комплекс упражнений калланетики направлен на укрепление мышц всех частей тела: рук и ног, ягодиц, бедер, плеч, брюшного пресса и спины – и состоит из сочетания упражнений восточной гимнастики (в том числе и йоги) и силовой гимнастики (растяжки). Эффективность данных упражнений состоит в том, что каждое из них задействует в работу все мышцы тела. Именно поэтому результаты занятий калланетикой поражают – час активных упражнений дает организму нагрузку, сравнимую 24 часам обычной аэробики!
Калланетика поможет нормализовать объем веществ, укрепить мышцы, избавиться от целлюлита и улучшить осанку. Она поднимет настроение и привнесет в вашу жизнь заряд бодрости и оптимизма. Очень хороша калланетика для начинающих сбрасывать вес и желающих уменьшить свои объемы.
Среди преимуществ калланетики – возможность заниматься в домашних условиях, ведь она не требует большого пространства, специальной одежды и обуви, наличия дополнительных аксессуаров (тренажеров, гантелей и т.п.). Это один из наиболее удобных видов фитнеса. Поэтому и рекомендована калланетика для начинающих постигать основы фитнеса – ведь именно с этих занятий легче всего начать новичку.
Калланетика привлекает многих своей спокойностью, неторопливостью, это медленные статические нагрузки, которые благотворно влияют на все группы мышц. Это прекрасный вариант физической нагрузки для любителей комфорта, людей уравновешенных, спокойных, неэмоциональных, которых не привлекают подвижные, танцевальные виды фитнеса. Занятия калланетикой позволят обрести гармонию души и тела, упорядочить мысли, расслабиться.

Калланетика для начинающих. Полезные советы
Основной принцип калланетики – не заниматься через силу, делать только те упражнения и только в таком количестве, сколько может себе позволить ваш организм. Первые тренировки неизменно должны сопровождаться частыми перерывами для отдыха. Если в мышцах появилась боль, перенапрягать их нельзя, пусть даже вы выполнили всего половину из положенного числа повторов.
Занятия калланетикой хорошо проводить перед зеркалом, чтобы видеть, правильно ли вы выполняете упражнения. Дыхание должно быть ровным, его нельзя задерживать. В отличие от многих фитнес-упражнений, калланетика не сопровождается музыкой – это мешает придерживаться нужного темпа.
Не пугайтесь, если после первых занятий вы увидите на весах цифру большую, чем она была изначально – это дают о себе знать окрепшие, натренированные мышцы. Вообще об эффективности лучше поведает измерение объемов, а не веса. Весы же лучше отставить подальше на месяц-другой.
Подводя итог того, что такое калланетика, можно с уверенностью сказать, что эта методика является идеальной практически для каждой женщины независимо от возраста и физических данных. Она поможет укрепить мышцы и суставы, окажет благотворное влияние на иммунную систему, позволит по-новому взглянуть на мир и на себя в нем.